









## كلمات

مئات الثباتات اتخذن  
اماكنهن اللانقة في مجتمعاتهم  
عاملات، مميزات، وموظفات.  
ماذا دفعهن الى ذلك ؟  
احو الفرق بين جبل قديم  
زجل متطور في تفكيره وفي  
نظرة الى الحياة ؟  
ام انها مجرد موضة ،  
لا تمت الى التطور والتقدم  
بصلة ؟  
هذا ، وللاسف ، ما  
يشك به احانا اجبر  
التسائيل .



## تعاليم

### فطرات الماكياج

#### الحواجب والظلال واحمر الشفاه

هذه هي الحلقة الأخيرة من سلسلة خطوات الماكياج والتي بها تكون قد اعتيادك فكرة عن كيفية ظهورك في ابيجس يومك طوال اليوم وقد تحدثنا فيها عن خطوات الماكياج ابتداء من نوع وطريقة الأساس ثم احمر الشفاه والبودرة وماكياج الرموش اما الآن فسننتهي موضوعنا بالتحدث عن الحواجب والظلال واحمر الشفاه .



تذكر ان :  
١- الحواجب يجب ان يتحدوا بكثافة على العين ولكن بانسنة رفيعة .  
٢- لا تزيلى شعر حواجبك كله او اكثر من اللازم ، لانك ربما تقتلعين الجذور .  
٣- الخط الطبيعي هو الخط الوازي لخط جفن العلوي .  
٤- نهاية الخط يجب ان ينتهي تجاه جانبي الرأس الجارين للاذنين ولهذا انقري جيدا في برول وجفك .  
٥- كل حاجب يجب ان يبدأ تماما موازيا لخط العين .  
٦- اجعلي من فلكم رفيعا وحاولي رسم شعيرات رفيعة بدلا من خط متصل فانه هكذا يبدو طبيعا .  
٧- اذا كان فلكم طويلا فلا ترسمي حواجبك عالية جدا .

٨- الحواجب العالية المرسومة بدقة تجعل العين تبدو اصغر .  
٩- فرشاة صغيرة ونظيفة من الزيت مشطى الحواجب دائما وفي اتجاه ال اعلى .

١٠- القلم الرمادي خطر بالنسبة للشراوات وفواك الشعر الاحمر ومن الافضل استعمال القلم البني الفاتح .

الظلال  
بعد وضع البودرة ، ارسمي خطا بالظلال فوق الرموش بالفرشاة الخاصة بذلك ، ثم وزعي الظلال برفق اصبعك الى الجهة الخارجية من العين ، او الى الداخل طبقا لشكل عيني .  
احمر الشفاه  
انك تحتاجين الى فرشاة جيدة ولعين من احمر الشفاه - احدهما من اللون الطبيعي الذي يتناسب والثاني

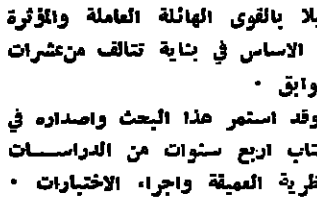
## تحفة مع : المهندس زكي سروجي

الاساس والاخر نفس البنية . وبين  
التر والاخر .  
وقد اوضحت هذه الثقة الشديدة  
الاهمية بواسطة الرسم البياني والاحاطة  
لشرح اهمية هذا الاعتبار اذا ما فكرنا  
في الهندسة المدنية .  
وموضوع هذا البحث لم يتره احد  
من قبل . ومن خلال الدراسات  
والبحوث التي اجريت ضمن هذا  
البحث توسل المؤلف الى معاودة  
عندسة دقيقة حول كيفية توزيع  
القوى على اساسات البنايات الشاهقة ،  
كثرة الطوابق ، وكلمة قوي تعني :  
القوى العمودية اي وزن البنايات  
ومحتوياتها والقوى الأفقية اي قوة  
الرياح الأرضية على اختلاف درجتها  
وقوة الرياح بتأثيراتها المختلفة .  
وعناك تجديد علمي اخر وهام  
جدا لم يطره احد قبل الاستاذ زكي  
سروجي وهو : انه اعتبر ان الأرض  
- التربة - التي تقام عليها البنايات  
ليست موحدة - هوموجينية - اي  
انها ليست ذات صفات متساوية وانما  
- هتروجنية - اي تختلف صفاتها بين



## جراحة اللوزتين واللحمية لدى الاطفال

مسئولة عن كثير من التهابات وقد  
يجد ان يفسد الاطباء لاستئصال  
اللحمية عند طفل عمره اقل من سنة ،  
ومن الممكن ان تنمو اللحمية من جديد ،  
ولهذا تجري جراحة اخرى لاستئصالها  
نهائيا .  
في الامور المؤكدة : هوموجينية  
استئصال اللوزتين سواء بالنسبة  
للصغار او للكبار ، وقد أصبحت  
هذه الجراحة شائعة ، وليست لها  
مضاعفات تذكر ومع ذلك فليس المستحسن  
اجرائها في شهور الربيع فالتغيرات  
العلق كما هو معروف تكثر في الشتاء ،  
وكثيرا ما ينتهز الجراحون فرصة  
استئصال اللوزتين لكي يستأصلوا  
اللحمية ايضا ، اما اذا قصر الامر  
على اللحمية فقط ، فتصبح الجراحة  
اكثر سهولة حتى انه في كثير من  
الاحيان لا يعرف سبب لذلك - تبدا  
التهابات في الانتشار كما انها تتجدد  
من حين لآخر ، وابتداء غير ثابت  
والتهابات يعرف التهابات على  
الصورة التالية :  
يحدث حلق الطفل بصورة شديدة  
وما يسبب الام له - وتغير راحته غير  
مستحبة في الظلم كما انه يلاحظ ان  
الحالة الصحية للطفل لا تكون طبيعية  
وفي علم الحنك يصبح استئصال  
اللوزتين ضروريا لانه الحل الوحيد  
لتعقيم من ابواب الجراثيم . ومنها ما  
هو خطير جدا ، وخطر ما تسببه  
الروماتيزم المفصلي الحاد ، وما هو  
معروف عن مضاعفاته الخطيرة على  
القلب والكلى .  
اما (اللحمية) : فالحل خيرا ، وهي  
تقع بالضغط في نقطة التقاء الانف مع  
الزور ، ولكن يمكن ان تكبر بصورة  
مبالغ فيها بحيث تضيق التنفس ،  
ويحدث الطفل صعوبة في نومه ويشقى  
ويقل نموه فلهذا غالبا انه في قدر  
على التنفس من انفه ، ونظرا لموقع  
اللحمية بالقرب من فتحة الصالالافن  
الوسطى مع التجويف الانفي ، نجدها



## ما لم يعرف عن البرتقال

عن مزيا البرتقال تحدث -توماس  
كاجون- في كتابه الذي اطلق عام ١٥٨٤  
باسم : الحصول على الصحة ، فقال :  
كثير البرتقال في اكله ، اذا خلقت  
في السكر ، فان قليلا منها يبرج المدة  
الكسوة ويغيداه فائدة علمي .  
والى يومنا هذا ، ما زال صنف  
البرتقال تحت مكانها في قوائم المقايير  
كمش للبعد .  
وفي القرن السابع عشر ، كان قشر  
البرتقال يؤكل كمش حرفة المدة  
التاسي . عن سوء الفهم ، وكذا  
الفهم ، وقد عرف الانجليز البرتقال  
منذ عام ١٦٢٠ . ولم يشتر الفريزون  
اليه في كتاباتهم قبل عام ١٧٣٣ .  
وقد ذكر الكاتب دن . ا . نورسي  
في واحد من كتبه ، ان اوردوا لا تدفن  
برتقالها للبرتقالين الذين قبل عنهم  
خطا . انهم جلبوه من الصين ، وانما  
الفضل للمربي الذين يزعمونه منسدة  
نرون عديدة .  
والغرب ان الانجليز استعملوا  
البرتقال في بداية الامر . كمادة لتعطير  
السمك واللبس وكما به طما جيدا .  
وكان -سير جيمس لانكستر- اول من  
تحدث عن فوائد البرتقال فامر كل  
اتباعه من قباطنة سفن شركة الهند  
الشرقية بتزويدهم ببرتقال من البرتقال  
اجل الحفاظ على صحة البحارة .  
والمرغوب علميا ان البرتقال اكل  
اول ما اكل في الشرق الاوسط والهند  
والشرق الاقصى وانما استوائية عديدة  
ازمن طويل جدا قبل ان يعلم  
الاوروبيون عن البرتقال شيئا . وفي  
القرن الثامن عشر عرفت الصين وحدها  
٧٧ صفا من البرتقال .  
كل الفواكه اليمونية تجود ببلاتين  
سي بقرارة والفواكه اليمونية في  
جزر الهند الغربية اقربا . والافضل  
ان تؤكل خالصة ، لان ٤٠٪ من فيتامين  
سي يتلشى خلال شهر من تخزينها  
لكن قليلا منه فقط يخفى في حالة  
تقليها او تعتيها كعصا .  
واذا اكلت برتقالة لا ترمي لياها .  
لان لباب البرتقال مصدر غني جدا  
بفيتامين سي .  
معظم الناس يعتبرون الفواكه  
الحضوية منقذات للدم . وللان من  
يعرفون انها اكثر اهمية في الجو البارد  
منها في الجو الحار وانها ذات قيمة  
عظيمة بالنسبة للمعال الضليلين . اكثر  
دما هي فدية ان يبلسون على المكاتب  
طول اليوم ، لان الحضويات تحتوي  
على شي لم يعرف بعد ما اذا كان هو  
حاضيو اليمونيك او فيتامين سي  
يمكن الضلال من اداء ، وفيهتها  
بنشاط وفاعلية وبونه نبال منها  
التم بسرعة .

## أفطر امراض القلب

ليس سبب الكبر في القلب ولكن سبب  
الاعتمادية والذكاء الكثر من العادات  
المفردة التي يتبعها الشباب خاصة ،  
ما يسبب تبا وشيخوخة سريعة للقلب  
وفي كلتا الحالتين يشعر المصاب  
بالام حادة في منطقة القلب ناتجة عن  
عدم تمكن الدم من الجريان الطبيعي  
وبالتالي يختنق فيه او يسير ببطء  
شديد وقد لا يدوم هذا المارض لآخر  
من دقائق فقط الا انه انذر يجب على  
المرضى من بعده ان يعرض نفسه على  
اخصائي القلب كذلك ان يغفلوا لدراسة  
الاصناف والفقيرة والماعلة . ويتبدد  
بقدر المستطاع عن المؤثرات النفسية .  
كذلك عليه ان يتناول الطعام اللذي  
ويقلل من السوائل اذا كانت الاساية  
ايضا ان يختنق الملح في طعامه .  
ويقلل من وزنه ويغفل للراحة والهوى  
بقدر المستطاع .  
استداد الشريان التاجي والذبيحة  
القلبية هما خطرا امراض القلب وهما  
متشابهتان في الاسباب المروعة بصورة  
جريان الدم في الشرايين وهي القوام  
والاضراب والاصابة . والاندالتيان  
التاجي هو اكثر امراض القلب شيوعا  
اذ ين كل اربعة مرضى القلب يوجد  
لألف مصابون به . ويصاحبه ارتفاع  
في ضغط الدم ناتج عن استداد الشرايين  
بالجلطة الساعية وبالتالي يصعب معه  
استدادا تاما . اما داء الذبيحة القلبية  
والتي يسبب تجمع المواد الكيميائية بين  
الصفائح بحيث يصعب على الشرايين  
الفنية الساعية وبالتالي يصعب معه  
جريان الدم فيها بشكل طبيعي ، وذلك  
انذار لانسان يعلم بان له قلبا ريفضا

## الاشهر

- الدلو ١/٢١ - ٢/٢٠  
تصن في حالك المالية الوقت غير مناسب للسفر الان
- العقوت ٢/٢١ - ٣/٢٠  
استقرار عالي ملحوظ . صديق يقدم لك مودة صادقة نجاح في العمل
- الحمل ٣/٢١ - ٤/٢٠  
حادث سعيد يطرأ بابك هذا الاسبوع صحتك في تحسن مستمر
- الثور ٤/٢١ - ٥/٢٠  
سفر عاجل ، يجلب لك السعادة رسالة تحمل اخبارا سارة .
- الجوزاء ٥/٢١ - ٦/٢٠  
زائر يدخل على قلبك السرور ، تعاون موفور في محيط العائلة .
- السرطان ٦/٢١ - ٧/٢٠  
حياتك المالية مليئة بمفاجآت سارة . تتم بصحة من تصب .
- الاسد ٧/٢١ - ٨/٢٠  
يعود الشخص الذي طال انتقار له ومع مفاجأة سعيدة .
- العقرا ٨/٢١ - ٩/٢٠  
تلق بعض التوفيق في مناسبة سارة تغير في العمل لصالحك
- الميزان ٩/٢١ - ١٠/٢٠  
لا تعلق مشاكلك تحتل بصورة غير موفقة مشروعك سيتحقق
- العقرب ١٠/٢١ - ١١/٢٠  
استعمل الحكمة والملاحة في حل مشاكلك . تقوم بمجهود ضاغط في العمل
- القوس ١١/٢١ - ١٢/٢٠  
زيارة تحقق أمنية طال انتقار لها . تنتهي الازمة التي تمر في حياتك .
- الجدي ١٢/٢١ - ١/٢٠  
ساعة في محيط الحب والعمل . رسالة من صديق انقضت مخاربه .

## اعرف نفسك

### المتحدث اللبق الظريف والممل المكروه

اذا كان المستمع في الواقع شارد الفكر  
عما يقلى اليه من حديث .. وذاك  
فان الشخص الذي يبدو عليه انه  
شغوف يشتم ما ترويه من احاديث  
وياسر حديثك فيكون كله اذنا صافية  
لا يقاطعه ويتابعك بانتباه لثاني  
هو الانسان الذي يستأسي بجهك  
وعنايتك اكثر من غيره . وكذلك ان  
بالنسبة للناس ما دامت هذه صفاتك  
العمل المكروه

## الحقائق العلمية تقول

### للاجهاض لا

الاستشفى حالات وجوب الاجهاض ؟  
في عام ١٩٦٧ اوصت الجمعية الطبية  
الامريكية بوقف الكلية الوطنية  
الامريكية للطب البشري والتوليد بان  
عملية الاجهاض لا يجوز اجرائها الا  
في حالات خسر واضحة :  
اولا : اذا ظهرت اعراض طبية  
واضحة تدل على ان متابعة الحمل قد  
تهدد صحة الام وحياتها .  
ثانيا : اذا ظهرت دلائل طبية معينة  
على ان الجنين قد يولد مصابا بامراض  
جسدية او عقلية .  
ثالثا : اذا تأكد ان صحة المرأة  
الجسدية او العقلية مهددة في حالة كون  
حملها قد نتج عن انتصاب او زنا  
رابعا : يشترط ان يتم اختيار  
طبيب متخصصين معترف بصلاحيتهم  
يفحصان المرأة والحمل ويقرران لهما  
الاجهاض او عدمه بعد التشاور والاتفاق  
خامسا : يشترط ان تتم العملية في  
الاستشفى وتحت اشراف طبي حائق  
ما هي اخطار الاجهاض ؟  
التروع ؟  
هناك عشرات من المتزوجين يخالون  
على عاقبتهم تخليص المرأة من علاليها  
لا رحمة بها وانما طمعا في المال وتكون  
النتيجة في معظم الحالات ان تصاب  
المرأة بالفقر وتعيش في التيساوس في  
انتفاخ الرحم او بموت عاجل . خلال  
العملية .  
هذا الى جانب حصول التزييف  
والتهافتات التي يمكن ان تؤدي الموت  
سرع .  
هل صحيح ان جوب الكينا تسقط  
الجنين ؟  
لا صحة لهذا الكلام يتنا بل انه  
يسبب غيبا في الرأس والاذن  
منه كمية كبيرة فانه يحدث صمما لا  
مجال للعلاج .  
باعتبار : من افضل للمرأة مائة  
مرة من ان تستعمل الوسائل  
العصرية لتكثير الاسرة من ان تعمل  
جنينا لا تريده وتسمى السي  
اجهاضه .  
التوقف : يعني عدم الاندماج في  
الحديث بلا تروي .  
التمثل : هو دقة الانتباه الى كل ما  
يطرا على الطرف الاخر من افصالات  
واطلاعات وردود فعل . والانتباه او  
اصفائه باللباقة واجادة الحديث .  
الواقع ان هناك قاعدة ثلاثية من  
التي تنفي على حديث من يتوخاها  
الكياسة والسعر . فاذا قلصنا  
طريقته في التحدث وجدناه :  
x يتوقف  
x ويتأمل  
x وينت  
لاذا يوضع شخص ما ياته متحدث  
للق ما هي الزايات التي يختص بها هذا  
الشخص ، وما هي القواعد التي يتبعها  
في حديثه ، حتى يصيح ميزا بين  
اصفائه باللباقة واجادة الحديث .  
الواقع ان هناك قاعدة ثلاثية من  
التي تنفي على حديث من يتوخاها  
الكياسة والسعر . فاذا قلصنا  
طريقته في التحدث وجدناه :  
x يتوقف  
x ويتأمل  
x وينت



المقادير :  
١ ٪ كاس طحين  
١٢٥ غرام زبد  
كاس حليب  
ذرة ملح  
١٠ موزات  
ليمونتان  
كاس سكر  
ذرة قرقة  
كاس صغير من مشروب الروم  
الطريقة :  
حضري عجينة من الطحين والزبد  
والحليب والملح  
صبها في صينية مدهونة من الاسفل  
والجوانب ودعي العجينة تغطي جوانب  
الصينية ايضا ليصبح لديك به ذك  
قالب يمكنك حشو الخليط به فسي  
الصينية في فرن لمدة عشر دقائق .  
قشري الشامي موزات واحرسها  
اصفلي السكر واستعمري في الهرس  
جدا .  
فسي الخليط في وعاء او حقله  
واذغعي على النار استمري في التحريك  
حتى يصغر لون الخليط  
ارفعيها عن النار ثم اضيفي عصير  
الليمون والقرقة وقليل من مشروب  
الروم .  
اخشي الخليط بالمعينة المخبوزة  
ثم قشري الموزتين الباقيتين وافعليها  
الى قطع رفيعة بالطول  
ثم زيني وجه الكعكة بها على صورة  
اكس - -  
اذغليها في الفرن حتى يصغر الوجه  
بعد ان تجفحها من الفرن صبي  
على السطح حلا كاس الروم  
قعيه حالا .

## الاشهر

الدلو ١/٢١ - ٢/٢٠  
تصن في حالك المالية الوقت غير مناسب للسفر الان





